# GUIDE D'ÉTIQUETAGE ET DE PUBLICITÉ SUR LES ALIMENTS

## SECTION V – ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

# V – Étiquetage nutritionnel

## 5.1 Définition, place et présentation de l'étiquetage nutritionnel

### 5.1.1 Définition de l'étiquetage nutritionnel

- L'étiquetage nutritionnel est une **présentation normalisée** de la valeur nutritive d'un aliment.
- Il est conçu de manière à fournir des renseignements utiles, qui ne sont **ni trompeurs ni mensongers**.
- Il est **volontaire**, mais, s'il est appliqué, il doit l'être conformément aux *Directives sur l'étiquetage nutritionnel** ainsi qu'au *Règlement sur les aliments et drogues*, qui régissent la présentation et le contenu de l'information nutritionnelle, la terminologie, les unités de mesure, la présentation par portion et la déclaration de ce qui constitue une portion. (* *Directives sur l'étiquetage nutritionnel, Directive n° 2,* mai 1996, Santé Canada, Direction générale de la protection de la santé, Ottawa, Ontario.)
- Il comprend **le titre**, une déclaration de la **portion**, la **«liste de base» (énergie, protéines, matières grasses et glucides)** ainsi que d'autres éléments nutritifs (déclaration facultative) présentés selon un ordre établi.

### 5.1.2 Place de l'étiquetage nutritionnel

- Lorsqu'une allégation nutritionnelle apparaît sur l'**étiquette d'un produit alimentaire**, la déclaration nutritionnelle obligatoire doit figurer sur l'étiquette. Lorsqu'une allégation nutritionnelle est contenue dans une **annonce**, la déclaration nutritionnelle obligatoire doit figurer dans l'annonce **OU** sur l'étiquette [B.01.304(b)(ii)].

- Les **déclarations de la valeur nutritive** rendues **obligatoires** en raison de la présence d'une mention ou d'une allégation doivent, en règle générale, être regroupées avec la liste des ingrédients [B.01.008(1)]. Toutefois, elles peuvent figurer sous la forme d'un **tableau d'étiquetage nutritionnel**, qui peut se trouver n'importe où sur l'étiquette du produit, sauf sur le dessous de l'emballage (B.01.310).

### 5.1.3 Présentation de l'étiquetage nutritionnel

**Langues**

- L'étiquetage nutritionnel doit être présenté **en anglais et en français**, chacune de ces deux langues pouvant précéder l'autre.

**Titre**

! En français, le titre est **«Information nutritionnelle»**, en anglais, **«Nutrition Information»** et, sous forme bilingue, **«Nutrition Information Nutritionnelle».**

**Déclaration de la portion**

! La **déclaration de ce qui constitue une portion** renferme le mot «**portion**», figure sous le titre et est déclarée **en grammes ou en millilitres**, selon l'unité utilisée pour déclarer la quantité nette (voir la rubrique 5.6.2, **Portions**). Une **mesure domestique** ou courante devrait aussi être indiquée.

! Lorsqu'un fabricant a fait un choix quant à ce qui constitue une portion, il doit utiliser cette portion sur l'étiquette de tous les formats. Toutefois, dans le cas d'un **emballage à portion individuelle**, la portion doit être égale à la quantité nette indiquée sur l'emballage (B.01.002A).

! La «portion» d'un **aliment qui doit être mélangé avant d'être consommé** (ex. : mélanges pour boissons ou pour gâteaux) correspond à la quantité de l'aliment, tel qu'il est vendu, nécessaire à la préparation d'une portion prête à consommer.

**Déclaration nutritionnelle ou déclaration de la valeur nutritive**

! Il incombe aux fabricants de veiller à ce que les **renseignements inscrits dans la déclaration nutritionnelle** soient **exacts**. Voir la rubrique 6.3, Conformité des déclarations et des allégations nutritionnelles.

! L'information nutritionnelle doit être déclarée selon une **portion déterminée** de la partie comestible de l'aliment, **tel qu'il est vendu**. Dans le cas des aliments qui doivent être mélangés avant leur emploi (ex. : mélanges pour boissons ou pour gâteaux), il faudrait donner ces renseignements à la fois pour l'aliment tel qu'il est vendu et pour l'aliment après préparation suivant le mode d'emploi.

! Il faut déclarer les différentes composantes de l'information nutritionnelle selon l'**ordre établi**, en utilisant la **terminologie** et les **unités appropriées**, et les **mettre en évidence de façon égale** (voir le résumé à la rubrique 5.4).

! La **«liste de base»**, qui comprend la valeur énergétique (en calories et en kilojoules) et les teneurs en protéines, en matières grasses et en glucides (en grammes), doit être fournie chaque fois que l'on présente un tableau d'étiquetage nutritionnel. D'autres éléments nutritifs peuvent figurer sur le tableau d'étiquetage nutritionnel, selon ce que le fabricant souhaite y ajouter ou selon ce qu'il doit y ajouter lorsqu'il fait une allégation nutritionnelle.

Pour de plus amples renseignements sur la déclaration d'éléments nutritifs précis, veuillez consulter la section VI.

### 5.2 Arrondissement des valeurs figurant dans la déclaration nutritionnelle

Pour en savoir plus long sur le calcul des valeurs figurant dans la déclaration de la valeur nutritive, veuillez consulter la rubrique 6.4.

La valeur énergétique doit être déclarée à la fois en calories (ou Cal) et en kilojoules (ou kJ) et être précédée par le mot «énergie» (article B.01.301). Les kilojoules doivent être arrondis aux 10 kJ près.

La teneur en protéines, en matières grasses et en glucides doit être indiquée en grammes (article B.01.300) et être arrondie au dixième de gramme près pour les quantités de moins de 10 g et au gramme près pour les quantités de 10 g ou plus. Pour l'arrondissement des valeurs pour les autres éléments nutritifs, voir la rubrique 6.4.

Si l'un des macro-éléments nutritifs n'est pas présent dans l'aliment, son absence sera indiquée par la mention du chiffre zéro.

### 5.3 «Nutrition Facts» - information nutritionnelle américaine

Il est interdit d'inscrire, sur les étiquettes des aliments vendus au Canada, de l'information nutritionnelle semblable à celle qui est utilisée aux États-Unis («Nutrition Facts»).

> ***Justification :*** Le paragraphe 5(2) de la *Loi sur les aliments et drogues* interdit les étiquettes contrevenant au Règlement. De telles étiquettes sont réputées trompeuses. Les articles B.01.300 à B.01.303, B.01.306, D.01.004 et D.02.002 du *Règlement sur les aliments et drogues* établit la façon dont la valeur énergétique et la teneur en éléments nutritifs doivent être déclarées, lorsqu'elles le sont. Étant donné que les lois américaines régissant l'étiquetage nutritionnel («Nutrition Facts») établissent des façons différentes des nôtres de calculer la valeur énergétique et la teneur en éléments nutritifs, les étiquettes américaines sont jugées contrevenir au Règlement canadien et, partant, d'être trompeuses au Canada.

### 5.4 Étiquetage nutritionnel en bref

**Nomenclature, ordre de déclaration et unités de mesure permises :**

1. **Titre**

2. Déclaration de la **portion** : unités métriques, aliment tel qu'il est vendu. (La mesure domestique devrait être donnée entre parenthèses.)

3. **L'énergie** (exprimée à la fois en Calories et en kilojoules) et la teneur en **protéines, en matières grasses et en glucides** constituent la **«liste de base»** qui doit être incluse lorsque le tableau d'étiquetage nutritionnel est utilisé.

4. Si l'une des quatre **composantes des matières grasses,** à l'exception de l'acide linoléique, est mentionnée, les trois autres doivent l'être également (en plus de «matières grasses»). L'acide linoléique peut être mentionné, pourvu que les quatre composantes des matières grasses ainsi que la rubrique «Matières grasses» le soient aussi.

5. La déclaration des **glucides** ne nécessite la déclaration d'aucune autre composante de ces substances. Tous les itols doivent être déclarés par leur nom lorsqu'ils sont présents.

6. Si la teneur en **sodium** est mentionnée, la teneur en **potassium** doit l'être également, et vice-versa.

7. Les **vitamines et** les **minéraux nutritifs** doivent être déclarés en termes de pourcentage (%) de l'apport quotidien recommandé. Si ces éléments représentent moins de 5 % de l'apport quotidien recommandé, on peut encore indiquer leur pourcentage dans la mesure où aucune allégation n'est faite à leur sujet. Seules les appellations figurant dans le tableau ci-contre peuvent être utilisées sur les étiquettes pour désigner les vitamines.

| | |
|---|---|
| 1 | NUTRITION INFORMATION NUTRITIONNELLE |
| 2 | per x g or mL serving<br>(x cups, items, etc.)<br>par portion de x g ou mL<br>(x tasses, unités, etc.) |
| + | Energy/Énergie . . . . . x Cal |
| * | . . . . . x kJ |
| * | Protein/Protéines . . . . . x g |
| 3 | Fat/Matières grasses . . . . . x g |
| *+ | polyunsaturates/polyinsaturés . . . . . x g |
| ** | linoleic acid/acide linoléique . . . . . x g |
| *4 | monounsaturates/monoinsaturés . . . . . x g |
| ** | saturates/saturés . . . . . x g |
| *. | cholesterol/cholestérol . . . . . x mg |
| . | Carbohydrate/Glucides . . . . . x g |
| + | sugars/sucres . . . . . x g |
| * | itols (préciser le nom) . . . . . x g |
| 5 | polydextrose . . . . . x g |
| * | starch/amidon . . . . . x g |
| . | dietary fibre/fibres alimentaires . . . . . x g |
| | Sucralose . . . . . x mg |
| | Aspartame . . . . . x mg |
| | Acesulfame-potassium/acésulfame-potassium . . . . . x mg |
| + 6 | Sodium . . . . . x mg |
| . | Potassium . . . . . x mg |
| | PERCENTAGE OF RECOMMENDED DAILY INTAKE<br>POURCENTAGE DE L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ |
| + | Vitamin A/Vitamine A . . . . . x % |
| * | Vitamin D/Vitamine D . . . . . x % |
| * | Vitamin E/Vitamine E . . . . . x % |
| * | Vitamin C/Vitamine C . . . . . x % |
| * | Thiamine or/ou Vitamin $B_1$/Vitamine $B_1$ . . . . . x % |
| * | Riboflavin/Riboflavine or/ou Vitamin $B_2$/Vitamine $B_2$ . x % |
| 7 | Niacin/Niacine . . . . . x % |
| * | Vitamin $B_6$/Vitamine $B_6$ . . . . . x % |
| * | Folacin/Folacine . . . . . x % |
| * | Vitamin $B_{12}$/Vitamine $B_{12}$ . . . . . x % |
| * | Pantothenic Acid or Pantothenate/Acide |
| * | Pantothénique ou Pantothénate . . . . . x % |
| * | Calcium . . . . . x % |
| * | Phosphorus/Phosphore . . . . . x % |
| * | Magnesium/Magnésium . . . . . x % |
| * | Iron/Fer . . . . . x % |
| * | Zinc . . . . . x % |

### 5.5 Exemples de tableau d'étiquetage nutritionnel

L'information nutritionnelle doit être bilingue, mais elle peut être présentée en français et en anglais, séparément, comme dans les exemples qui suivent:

#### 5.5.1 Liste de base seulement

**Sorbet à l'orange**

| **INFORMATION NUTRITIONNELLE**<br>par portion de 125 mL (1/2 tasse) | |
|---|---|
| Énergie | 146 Cal<br>610 kJ |
| Protéines | 1,1 g |
| Matières grasses | 2,1 g |
| Glucides | 31 g |

**Orange sherbet**

| **NUTRITION INFORMATION**<br>per 125 mL serving (1/2 cup) | |
|---|---|
| Energy | 146 Cal<br>610 kJ |
| Protein | 1.1 g |
| Fat | 2.1 g |
| Carbohydrate | 31 g |

#### 5.5.2 Liste de base, teneurs en sodium et en potassium ainsi que le pourcentage de certaines vitamines et minéraux

**Haricots secs avec sauce tomate**

| **INFORMATION NUTRITIONNELLE**<br>par portion de 260 g (1 tasse) | |
|---|---|
| Énergie | 291 Cal<br>1220 kJ |
| Protéines | 14 g |
| Matières grasses | 3,1 g |
| Glucides | 52 g |
| Sodium | 1180 mg |
| Potassium | 802 mg |
| **Pourcentage de l'apport quotidien recommandé** | |
| Thiamine | 11% |
| Riboflavine | 8% |
| Folacine | 27% |
| Calcium | 13% |
| Fer | 62% |

**Baked Beans with Tomato Sauce**

| **NUTRITION INFORMATION**<br>per 260 g serving (1 cup) | |
|---|---|
| Energy | 291 Cal<br>1220 kJ |
| Protein | 14 g |
| Fat | 3.1 g |
| Carbohydrate | 52 g |
| Sodium | 1180 mg |
| Potassium | 802 mg |
| **Percentage of Recommended Daily Intake** | |
| Thiamine | 11% |
| Riboflavin | 8% |
| Folacin | 27% |
| Calcium | 13% |
| Iron | 62% |

### 5.5.3 Présentation bilingue incluant la liste de base, le sodium, le potassium ainsi que certaines vitamines et certains minéraux nutritifs

**Petit pain de blé entier - Whole Wheat Roll**

| **NUTRITION INFORMATION NUTRITIONNELLE**<br>par portion de 35 g (1 petit pain)<br>per 35 g serving (1 roll) | |
|---|---|
| Energy/Énergie | 95 Cal<br>400 kJ |
| Protein/Protéines | 3.5 g |
| Fat/Matières grasses | 1.1 g |
| Carbohydrate/Glucides | 18 g |
| Sodium | 190 mg |
| Potassium | 95 mg |
| **Pourcentage de l'apport quotidien recommandé<br>Percentage of Recommended Daily Intake** | |
| Thiamine | 9 % |
| Riboflavin/Riboflavine | 3 % |
| Niacin/Niacine | 8 % |
| Vitamin $B_6$/Vitamine $B_6$ | 4 % |
| Folacin/Folacine | 9 % |
| Calcium | 3 % |
| Magnesium/Magnésium | 12 % |
| Iron/Fer | 6 % |
| Zinc | 7 % |

## 5.6 Quantités de référence et portions

### 5.6.1 Quantités de référence (Allégations «sans matières grasses»)

Une quantité de référence est la quantité d'un aliment qui est habituellement consommée au cours d'un repas. À l'heure actuelle, les quantités de référence s'appliquent seulement aux allégations «sans matières grasses» (voir la rubrique **6.2.3.3**). À l'avenir, on prévoit que toutes les allégations concernant la valeur nutritive se fonderont sur les quantités de référence (en plus des portions).

Les quantités de référence, telles qu'elles figurent au tableau **5.6.3**, ont été déterminées à l'aide des éléments suivants :

- **!** les «quantités de référence habituellement consommées» aux États-Unis (**Code of Federal Regulations**, title 21, 101.12, U.S. Office of the Federal Register,

National Archives and Records Administration, U.S. Government Printing Office, Washington, 1995);

- **!** la quantité d'un aliment consommée au cours d'un repas **S** données établies par des enquêtes provinciales sur la nutrition;
- **!** les quantités de référence suggérées par les secteurs de l'industrie canadienne de l'alimentation;
- **!** les portions utilisées par les fabricants;
- **!** les portions suggérées dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (Santé Canada, 1992).

Les quantités de référence ne visent que la partie comestible d'un aliment. De plus, elles se rapportent à l'utilisation principale qui est faite d'un aliment (par exemple, le lait en tant que boisson et non pas en tant qu'ingrédient dans les recettes ou ajouté aux céréales). Généralement, les quantités de référence sont associées aux produits sous leur forme «prêt à l'emploi». Lorsqu'un produit doit être préparé, comme le fait d'y ajouter de l'eau ou d'autres ingrédients ou de le cuire, et qu'une quantité de référence n'est pas fournie pour l'aliment non préparé, la quantité de référence pour le produit en question correspondra à la quantité requise pour préparer la quantité de référence du produit préparé telle qu'elle est indiquée au tableau **5.6.3**. Lorsqu'il n'y a aucune indication dans le tableau, la quantité de référence pour un succédané devrait être la même que pour l'aliment qu'il remplace.

Les quantités de référence pour les repas préemballés n'ont pas été déterminées, bien que la composition de ces produits soit définie à l'article B.01.001 du *Règlement sur les aliments et drogues* (voir la rubrique **7.15.11**). Étant donné qu'un repas préemballé est défini comme étant «un choix d'aliments préemballé destiné à une seule personne», la quantité de référence (et la portion) correspond au repas préemballé en entier. Dans le cas d'un plat principal, pour lequel aucune quantité de référence n'a été déterminée, la quantité de référence pour un tel plat correspond à la portion déclarée sur l'étiquette.

### 5.6.2 Portions

Les portions figurant dans le tableau suivant sont utilisées dans la déclaration de la valeur nutritive, y compris dans l'étiquetage nutritionnel, et sous-tendent également les allégations relatives à la valeur nutritive. Elles sont dérivées des quantités de référence dont il est question à la rubrique **5.6.1**. Pour permettre une plus grande souplesse, les portions sont présentées avec une plage de valeurs qui englobe les quantités de référence. On vise aussi, en fournissant ces plages de valeurs, à tenir compte des mesures domestiques usuelles et des unités courantes qui devraient être déclarées dans l'étiquetage nutritionnel, en plus des unités métriques.

Les «portions» sont données en unités métriques arrondies, soit en grammes, lorsque la quantité nette de l'aliment est déclarée en poids sur l'étiquette, soit en millilitres, lorsque la quantité nette de l'aliment est déclarée en volume sur l'étiquette. Les portions ne visent que la partie comestible de l'aliment tel qu'il est vendu. Lorsqu'un produit doit faire l'objet d'une préparation, la portion de l'aliment une fois préparé devrait être également fournie.

Il existe une exception dans le cas d'un aliment emballé dans un contenant qui peut être raisonnablement considéré comme contenant une portion individuelle. Dans ce cas, la quantité nette du contenu de l'emballage doit servir de base à la déclaration de la valeur nutritive (B.01.002A, *RAD*).

En outre, si un aliment est vendu en plusieurs portions d'une quantité fixée par le fabricant (par exemple, des petits pains) ou en unités de quantité fixe combinées pour former une portion (par exemple, les biscuits soda), la déclaration nutritionnelle doit être fondée sur le poids total d'un nombre approprié d'unités.

L'industrie et les fabricants individuels peuvent déterminer à leur gré la grosseur d'une portion pour un produit donné pourvu qu'elle soit acceptable et utilisée de façon équitable et uniforme. Une portion acceptable est jugée comme étant une quantité raisonnable d'aliment pouvant être consommée par un adulte au cours d'un repas. Il est jugé trompeur et fallacieux d'utiliser plus d'une portion dans la déclaration de la valeur nutritive d'un produit donné à moins que ce ne soit permis par le Règlement.

### 5.6.3 Quantités de référence pour les allégations «sans matières grasses» et les portions pour les allégations et l'étiquetage nutritionnels (Santé Canada - 1997)

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| ***Produits de boulangerie :*** | | |
| Pains (à l'exception des petits pains sucrés à cuisson rapide) | 50 g | 25 à 70 g<br>(1 à 2 tranches) |
| Petits pains au lait, scones, petits pains mollets, croissants, bagels, tortillas, pains bâtons mollets, bretzels mollets, pain de maïs | 55 g | 25 à 100 g |
| Carrés au chocolat | 40 g | 30 à 100 g |
| Gâteau, lourd (au fromage, renversé aux ananas, contenant ≥ 35 % en poids de fruits, de noix ou de légumes ou une combinaison de ceux-ci)[3] | 125 g | 80 à 150 g |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Gâteau, mi-léger avec ou sans glaçage ou garniture, à l'exception des gâteaux classés comme étant légers, ≤ 35 % de fruits, de noix ou de légumes ou une combinaison de ceux-ci; léger avec glaçage; gâteau à la crème bostonienne, petit gâteau, éclair et chou à la crème[4] | 80 g | 50 à 125 g |
| Gâteau, léger (des anges, chiffon et éponge sans glaçage ou garniture)[5] | 55 g | 40 à 80 g |
| Brioches, beignes, pâtisseries danoises, petits pains au lait sucrés, pains sucrés à cuisson rapide, muffins[1], sablés et pâtisseries à griller | 55 g | 50 à 100 g |
| Biscuits avec ou sans glaçage ou garniture; biscuits graham | 30 g | 30 à 40 g |
| Craquelins, bâtonnets dures, biscuits soda, toast melba | 20 g | 15 à 30 g |
| Pains rassis, biscottes, matzo | 30 g | 15 à 35 g |
| Pâte feuilletée avec ou sans garniture ou glaçage | 55 g | 50 à 90 g |
| Cornets pour crème glacée | 5 g | 3 à 25 g |
| Croûtons | 7 g | 7 à 20 g |
| Tartelettes à griller | 55 g | 50 à 80 g |
| Pain doré, crêpes et préparations diverses | 40 g de préparation sèche, 75 g préparé | 60 à 110 g préparé (2 à 4 crêpes) |
| Gaufres | 75 g | 55 à 90 g (1 ou 2 gaufres) |
| Tablettes ou barres à base de céréales avec ou sans garniture ou enrobage, tablettes pour petit déjeuner, barres granola | 30 g | 20 à 50 g |
| Tablettes ou galettes au riz | 15 g | 10 à 25 g |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Tartes, tartelettes, tourtes aux fruits, chaussons et autres pâtisseries | 110 g | 85 à 120 g (1/8 d'une tarte de 23 cm de diamètre ou 1/6 d'une tarte de 20 cm de diamètre) |
| Croûte de tarte | 1/8 d'une tarte de 23 cm de diamètre ou 1/6 d'une tarte de 20 cm de diamètre | 1/8 d'une tarte de 23 cm de diamètre ou 1/6 d'une tarte de 20 cm de diamètre |
| Croûte de pizza | 55 g | 30 à 110 g |
| Coquille à taco, dure | 30 g | 20 à 40 g |
| ***Boissons :*** | | |
| Boissons gazéifiées et non gazéifiées, panachés de vin, eau | 250 mL | 240 à 280 mL |
| Boissons de sport | 500 mL | 400 à 600 mL |
| Café:<br>! régulier et instantané<br><br>! spécialité y compris expresso, café au lait, aromatisé et sucré | Quantité donnant 175 mL de produit préparé | ! Quantité donnant 175 à 250 mL préparé<br>! Quantité donnant 75 à 250 mL préparé |
| Thé:<br>! sans sucre, chaud<br><br>! sucré et aromatisé (glacé) | ! Quantité donnant 175 mL de produit préparé<br>! Quantité donnant 250 mL de produit préparé | Quantité donnant 175 à 250 mL préparé |
| ***Céréales et autres produits de céréales :*** | | |
| Céréales pour petit déjeuner (chaudes),<br>p. ex., gruau d'avoine, crème de blé, Red River - nature, aromatisées ou sucrées | 40 g de céréales sèches,<br>250 mL de produit cuit | 30 à 40 g sèches, 175 à 335 mL de céréales cuites |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Céréales pour petit déjeuner, soufflées/enrobées, nature, prêtes à consommer et dont le poids est inférieur à 20 g par 250 mL | 15 g | 10 à 20 g |
| Céréales pour petit déjeuner, prêtes à consommer soufflées/enrobées, flocons, sans fruits ou noix et dont le poids est de 20 g ou plus mais inférieur à 43 g par 250 mL; céréales à haute teneur en fibres contenant 28 g ou plus de fibres par 100 g | 30 g | 20 à 45 g |
| Céréales pour petit déjeuner, prêtes à consommer avec fruits et noix, style granola dont le poids est de 43 g ou plus par 250 mL, du type biscuit | 55 g | 40 à 80 g<br>(1 à 2 biscuits) |
| Son ou germe de blé | 15 g | 10 à 20 g |
| Farines ou farine de maïs | 30 g | 30 à 60 g |
| Céréales, p. ex., riz et orge | 45 g sec,<br>140 g cuit | 30 à 45 g sec,<br>90 à 140 g cuit |
| Pâtes alimentaires, sans sauce | 85 g sèches,<br>215 g cuites | 45 à 100 g sèches,<br>140 à 250 g cuites |
| Pâtes alimentaires, sèches, prêtes à consommer; p. ex., nouilles frites «chow mein» en conserve | 25 g | 20 à 25 g |
| Fécules; p. ex., fécule de maïs, fécule de pomme de terre, tapioca, etc. | 10 g | 5 à 15 g |
| Farce | 100 g | 75 à 100 g |
| ***Produits laitiers et succédanés :*** | | |
| Fromage, cottage | 125 g | 60 à 250 g |
| Fromages utilisés principalement comme ingrédients; p. ex., fromage blanc pressé et ricotta | 55 g | 25 à 100 g |
| Fromage, râpé, dur; p. ex., parmesan et romano | 15 g | 8 à 30 g |
| Fromage, toutes les autres variétés, sauf celles qui font partie de catégories distinctes; p. ex., les fromages à la crème et les fromages à tartiner | 30 g | 15 à 60 g |
| Quark, fromage frais, desserts laitiers non congelés | 100 g | 50 à 200 g |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Crème ou succédané de crème | 15 mL | 10 à 30 mL |
| Crème ou succédané de crème, en poudre | 2 g | 2 à 4 g |
| Crème ou succédant de crème, fouetté en aérosol | 60 mL | 30 à 90 mL |
| Lait de poule | 125 mL | 60 à 250 mL |
| Lait évaporé (concentré ou concentré sucré), non dilué | 15 mL | 10 à 30 mL |
| Lait[1], lait de beurre, boissons à base de lait; p. ex., lait chocolaté | 250 mL | 125 à 250 mL |
| Laits frappés ou succédanés de lait frappé; p. ex., préparation de lait frappé et préparation de boisson aux fruits glacée[1] | 250 mL | 125 à 250 mL |
| Crème sûre | 30 mL | 15 à 60 mL |
| Yogourt | 175 g | 125 à 225 g |
| ***Desserts :*** | | |
| Crème glacée, lait glacé, yogourt congelé et sorbets | 125 mL | 60 à 250 mL |
| Desserts glacés laitiers, nouveautés (barres, sandwichs et cornets) | 85 g | 40 à 170 g |
| Succédané de dessert laitier congelé: p. ex., glaces et sucettes glacées aromatisées et sucrées, jus de fruits congelé (barres et coupes) | 85 g | 40 à 170 g |
| Coupe glacée | 250 mL | 125 à 250 mL |
| Crème dessert instantanée ou cuite (poudings), dessert à la gélatine | Quantité pour obtenir 125 mL de produit préparé | 85 à 140 g de pouding,<br>15 g poudre pour gélatine,<br>65 à 250 mL gélatine prêt-à-servir |
| ***Nappages et garnitures pour desserts :*** | | |
| Glaçage pour gâteau | 35 g | 25 à 45 g |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Autres garnitures pour desserts; p. ex., fruits, sirops, pâtes à tartiner, crème de guimauve, noix et garnitures de simili-crème fouettée | 30 mL | 15 à 30 mL |
| Garnitures pour tarte | 85 g | 85 à 140 g |
| ***Oeufs et succédanés d'oeufs :*** | | |
| Mélange aux oeufs; p. ex., «foo young» aux oeufs, oeufs brouillés, omelette | 110 g | 50 à 110 g |
| Oeufs (de toutes tailles) | 50 g | 50 à 100 g (1 à 2 oeufs) |
| Succédanés d'oeufs | Quantité équivalant à 1 oeuf (50 g) | 50 à 100 g (1 ou 2 oeufs) |
| ***Matières grasses et huiles :*** | | |
| Beurre, margarine, graisse végétale (shortening) et saindoux | 10 g | 5 à 20 g |
| Huile végétale | 10 mL | 5 à 20 mL |
| Succédané de beurre, en poudre | 2 g | 1 à 3 g |
| Vinaigrettes à salade | 30 mL | 15 à 30 mL |
| Mayonnaise, sauce à salade de type mayonnaise, et tartinade à sandwich | 15 mL | 8 à 30 mL |
| Huile en pulvérisateur | 0,5 g | 0,5 g |
| ***Poisson, crustacés :*** | | |
| Anchois en conserve, pâte d'anchois et caviar[6] | 15 g | 15 à 60 g |
| Entrées avec sauce, p. ex, poisson avec sauce à la crème, crevettes avec sauce au homard (cuit) | 140 g | 90 à 140 g |
| Entrée (sans sauce): p. ex., poisson ou crustacés (enrobé ou recouvert de chapelure) nature ou frits , gâteaux de poissons ou de crustacés | 125 non cuit, 100 g cuit | 85 à 130 g cru, frais, surgelé 60 à 100 g cuit |
| Poisson et crustacés en conserve[6] | 55 g | 50 à 100 g |
| Poisson et crustacés, fumés, marinés[6] ou tartinade | 55 g | 50 à 55 g |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| ***Fruits et jus de fruits :*** | | |
| Fruit, confits ou marinés[6] | 30 g | 30 à 40 g |
| Fruit secs, p. ex., raisins secs, dattes, figues, etc. | 40 g | 30 à 40 g |
| Fruits pour garniture ou arôme; p. ex., cerises au marasquin[6] | 4 g | 1 à 3 cerises |
| Relish aux fruits; p. ex., sauce et relish aux canneberges | 70 g | 50 à 100 mL |
| Fruits utilisés principalement comme ingrédients; p. ex., avocat | 30 g | 20 à 40 g |
| Fruits utilisés principalement comme ingrédients, autres (canneberge, citron et limette) | 55 g | 50 à 100 g |
| Pastèque (melon d'eau), cantaloup, melon de miel et autres melons | 150 g | 75 à 300 g |
| Tous les autres fruits (sauf ceux qui sont mentionnés dans des catégories distinctes) frais, en conserve ou congelés | 140 g | 110 à 160 g frais ou congelé,<br>120 à 150 mL en conserve |
| Jus, nectars et boissons aux fruits | 250 mL | 175 à 250 mL |
| Jus utilisés comme ingrédients; p. ex., jus de citron et de limette | 5 mL | 5 à 10 mL |
| ***Légumineuses :*** | | |
| Tofu[6] et tempeh | 85 g | 85 à 100 g |
| Haricots, nature[6] (haricots en sauce: voir mets mesurables à la tasse) | 100 g sec,<br>200 g cuit ou en conserve | 35 à 100 g sec,<br>100 à 250 mL cuit ou en conserve |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| ***Viande, volaille, gibier et substituts :*** | | |
| Bacon (bacon de flanc, tranche de boeuf ou porc, à déjeuner couenne de porc, bacon à déjeuner au poulet) | 30 g de tranches à déjeuner non cuites, 54 g de bacon non cuit, 15 g de produit cuit | 15 à 80 g non cuit,<br>10 à 30 g cuit |
| Viande séchée; p. ex., «jerky», boeuf séché, jambon de Parme, saucissons dont le rapport humidité est inférieur à 0,90; p. ex., salami, saucissons de thuringe sec et cervelas sec | 30 g | 15 à 60 g |
| Viandes préparées : tartinade à sandwich, viande à lunch, saucisson de Bologne, boudin, roulés hachés, mortadelle, pain de jambon et fromage, tête fromagée, pâté, jambon à la diable, cervelas, rillettes de viande, garniture à taco, garnitures pour pâtés en croûte, cretons | 75 g non cuit,<br>55 g cuit | 35 à 100 g non cuit,<br>25 à 75 cuit |
| Saucisses en chapelet, saucisse fumée, saucisse à déjeuner, saucisse viennoise, saucisse fumée de Francfort, saucisse au porc, imitations de saucisses fumées de Francfort, saucisse bratwurst, saucisse kielbassa, saucisson polonais, saucisson d'été, saucisse fumée campagnarde, saucisson fumé, saucisson pepperoni, saucisson de thuringe, saucisse bratwurst, saucisse cervelas | 75 g non cuit,<br>55 g cuit | 75 à 165 g non cuit,<br>25 à 115 g cuit |
| Coupe de viande, volaille ou gibier (sans sauce), y compris coupes marinés, attendris et injectés | 125 g cru,<br>100 g cuit | 80 à 130 g cru[7],<br>50 à 100 g cuit[7] |
| Galette de viande ou volaille hachée, hambourgeois escalopette, chopettes, boulettes, chair à saucisse | 100 g cru,<br>55 g cuit | 80 à 130 g cru,<br>50 à 100 g cuit |
| Salaisons, p. ex. jambon salé, jambon salé à sec, capicollo salé à sec, boeuf salé, boeuf fumé, viandes marinées, pastrami, jambon à la paysanne, épaule de porc picnique, salaison de viande et de volaille, bacon de dos, bacon de dos salé à sec | 85 g cru,<br>55 g cuit | 50 à 110 g cru[7],<br>30 à 100 g cuit[7] |
| Viande en conserve (boeuf, porc, volaille) | 55 g | 50 à 100 g |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Entrées cuites (avec sauce), p. ex., viande rôtie au barbecue avec sauce, dinde et sauce (à l'exclusion des mets mélangés/en casserole) | 140 g | 90 à 150 g |
| ***Divers :*** | | |
| Poudre à pâte (levure chimique), bicarbonate de soude et pectine | 1 g | 0,5 à 2 g |
| Décorations pour pâtisseries; p. ex., sucres de couleur et sucre à saupoudrer pour biscuits et décorations de gâteau | 4 g | 3 à 5 g |
| Chapelure et préparations de pâte à frire | 30 g | 15 à 60 g |
| Vin de cuisine | 30 mL | 15 à 60 mL |
| Cacao et préparations pour chocolat chaud | 15 g sec ou quantité donnant 175 mL (préparée) | 5 à 15 g sec ou quantité donnant 175 à 250 mL (préparée) |
| Préparations pour coquetels (sans alcool) | Quantité donnant 250 mL de boisson | Quantité donnant 175 à 280 mL de boisson (sans glaçon) |
| Gomme à mâcher | 3 g | 3 à 5 g |
| Garnitures pour salade et pommes de terre; p. ex., garnitures croquantes ou croustillantes pour salade, substituts de miettes de bacon | 7 g | 5 à 15 g |
| Sel, succédané du sel, sels épicés (p. ex., sel d'ail) | 1 g | 0,5 à 1,5 g |
| Épices et fines herbes | 0,5 g | 0,5 à 1,0 g |
| ***Mets mélangés :*** | | |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Mets mesurables à la tasse; p. ex., ragoût, hachis, macaroni au fromage avec ou sans viande, pâté à la viande, spaghetti à la viande, fèves au lard, boeuf à la mode, chili à la viande, chili avec haricots, hachis de viande, boeuf coupé en lamelles en crème, ravioli au boeuf ou poulet avec sauce, boeuf Stroganoff, ragoût américain, goulache, sauce à la volaille pour vol-au-vent, boulette de viande avec sauce, et poutine | 250 g | 200 à 375 g |
| Mets non mesurables à la tasse[6]; p. ex., burrito, pâtés impériaux (egg roll), enchilada, pizza, pâtés à saveur de pizza, quiche, sandwichs de tous genres, emballages craquelins et viande, gyro, hamburger avec pain, saucisse de Francfort avec pain, calzone, taco, cachettes à la viande, lasagne, poulet cordon bleu, légumes farcis à la viande ou à la volaille, brochettes, empanada, tourtière, pâté à la viande en croute, fajitas, souvlaki | 140 g, ajouter 55 g pour la sauce ou jus de viande | 90 à 300 g comprend sauce ou jus de viande |
| Mets d'accompagnement: pâte alimentaire, riz, pomme de terre et sauce, haricots | 125 g | 100 à 200 g |
| ***Noix et graines :*** | | |
| Noix, graines et mélanges, de tous genres : tranchés, hachés, effilés et entiers | 30 g | 30 à 75 g |
| Beurre, pâtes ou crèmes aux noix et aux graines (sauf beurre d'arachides) | 30 mL | 20 à 40 mL |
| Beurre d'arachides | 15 g | 15 à 30 g |
| Farines de noix de coco, de noix et de graines | 15 g | 10 à 20 g |
| ***Pommes de terre, patates sucrées («yams») :*** | | |
| Frites, rissolées, pelures ou en galettes | 85 g frites congelées non cuites, 70 g cuites | 70 à 110 g |
| En purée, glacées, farcies ou avec sauce | 140 g | 100 à 200 g |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Nature, fraîches, en conserve[6] ou congelées | 110 g fraîches ou congelées,<br>125 g sous-vide,<br>160 g en conserve | 110 à 150 g |
| ***Salades :*** | | |
| Salade en gélatine | 120 g | 100 à 175 g |
| Salade de pâtes alimentaires ou de pommes de terre | 140 g | 100 à 200 g |
| Toutes les autres salades; p. ex., aux oeufs, au poisson, aux crustacés, aux haricots, aux fruits ou aux légumes, au jambon et à toute autre viande | 100 g | 75 à 150 g |
| ***Sauces, trempettes, sauces au jus de viande et condiments :*** | | |
| Sauce barbecue, sauce hollandaise, sauce tartare, autres sauces pour trempettes (p. ex., sauce à la moutarde et sauce aigre-douce) et toutes les trempettes (p. ex., trempettes aux haricots, trempettes à base de produits laitiers et salsa) | 30 mL | 15 à 45 mL |
| Sauces pour entrées principales; p. ex., sauce à spaghetti | 125 mL | 100 à 200 mL |
| Sauces utilisées en quantité plus petite pour entrées principales (p. ex., sauce à pizza, sauce pesto), autres sauces servant de garnitures (p. ex., sauce au jus de viande, sauce blanche et sauce au fromage) et sauce pour fruits de mer | 60 mL | 50 à 100 mL |
| Condiments utilisés en quantité plus grande; p. ex., ketchup, sauce pour bifteck, sauce soya, vinaigre, sauce teriyaki, marinade, etc. | 15 mL | 10 à 20 mL |
| Condiments utilisés en quantité plus petite; p. ex., raifort, sauce piquante, moutarde, sauce Worcestershire, etc. | 5 mL | 5 à 10 g |
| ***Amuse-gueule :*** | | |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Toutes les sortes, croustilles, bretzels, maïs éclaté, amuse-gueule extrudés, amuse-gueule à base de fruits (p. ex., croustilles aux fruits) et amuse-gueule mélangés à base de céréales | 30 g | 28 à 40 g |
| Amuse-gueule à la viande et bâtonnets de volaille | 20 g | 15 à 25 g |
| ***Soupes :*** | | |
| Toutes les sortes | 250 mL préparée ou quantité permettant d'obtenir 250 mL préparée | 175 à 250 mL préparée, 85 à 125 mL concentrées, en conserve, 15 g déshydratées |
| ***Sucres et édulcorants :*** | | |
| Friandises à cuisson (p. ex., brisures de chocolat) | 15 g | 10 à 20 g |
| Bonbons durs et menthes | 2 g | 1 à 3 g |
| Bonbons durs, en rouleaux ou miniatures et se trouvant dans un emballage distributeur | 5 g | 5 à 10 g |
| Bonbons durs, autres | 15 g | 15 à 30 g |
| Tous les autres bonbons y compris tablettes de chocolat et produits de chocolat | 40 g | 30 à 70 g |
| Sucre à confiserie | 30 g | 15 à 60 g |
| Miel et mélasse | 20 g | 15 à 25 g |
| Confitures, gelées et beurre de fruit | 15 g | 10 à 20 mL |
| Guimauves | 30 g | 25 à 50 g |
| Sucre granulée | 4 g | 4 à 5 g |
| Succédané de sucre | Quantité équivalante en pouvoir sucrant à 4 g de sucre | Quantité équivalante en pouvoir sucrant à 4 à 5 g de sucre |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Sirops | 30 mL lorsque utilisés comme ingrédients,<br>60 mL pour autres usages | 30 à 60 mL |
| ***Légumes :*** | | |
| Légumes utilisés principalement comme garnitures ou aromatisants; p. ex., persil, ail | 4 g | 4 à 5 g |
| Piment, oignon vert | 30 g | 25 à 45 g |
| Tous les autres légumes sans sauce : frais, en conserve[6] ou congelés | 85 g frais ou congelés,<br>95 g en conserve sous vide,<br>130 g en conserve dans un liquide[6] | 70 à 100 g frais, congelés, cuits,<br>80 à 110 mL en conserve et égouttés,<br>100 à 130 mL en conserve avec liquide |
| Tous les autres légumes avec sauce (frais, en conserve ou congelés) | 110 g | 95 à 125 g |
| Algues marines | 15 g | 10 à 20 g |
| Laitue, graines germées | 65 g | 50 à 75 g |
| Jus ou boisson de légume | 250 mL | 125 à 250 mL |
| Olives[6] | 15 g | 15 à 20 mL tranchées, 3-5 olives |
| Légumes macérés dans du vinaigre, toutes les sortes[6] | 30 g | 20 à 30 mL tranchés, 1 à l'aneth, 2 mini à l'aneth ou gherkins |
| Marinades et relish | 15 g | 10 à 20 mL |
| Pâtes aux légumes (p. ex., pâte de tomate) | 30 g | 25 à 45 mL |

| CATÉGORIE DE PRODUIT | QUANTITÉS DE RÉFÉRENCE[1] | PORTIONS[2] |
|---|---|---|
| Sauce ou purée de légumes p. ex., sauce et purée de tomate | 60 g | 50 à 75 g |

[1] Sauf si une indication contraire se trouve dans la colonne réservée aux quantités de référence, les quantités de référence se rattachent aux produits prêts-à-servir ou presque prêts-à-servir (c.-à-d. chauffer et servir, faire dorer et servir). Si elle n'est pas mentionnée séparément, la quantité de référence pour le produit non cuit (p. ex., mélanges sec, concentrés, pâte, pâte-à-frire et pâte alimentaire fraîche et congelée) est la quantité requise pour obtenir la quantité de référence du produit cuit.

[2] Sauf si une indication contraire se trouve dans la colonne réservée aux portions, la portion se rattache aux produits tels que vendus.

[3] Comprend les gâteaux dont le poids est de 10 g ou plus par 2,5 cm cube.

[4] Comprend les gâteaux dont le poids est de 4 g ou plus mais de moins de 10 g par 2,5 cm cube.

[5] Comprend les gâteaux dont le poids est de moins de 4 g par 2,5 cm cube.

[6] Si ce produit est emballé ou mis en conserve dans du liquide, la quantité de référence et la portion s'appliquent aux matières solides égouttées, sauf dans le cas des produits dont la matière solide et le liquide sont habituellement consommés tous les deux.

[7] Pour les produits de viande, coupés et préemballés, auxquels on a ajouté des sels de phosphate ou de l'eau ou les deux, la portion de 100 g est obligatoire (B.01.091) (voir la rubrique 8.10.3.3).